

پرتقال‌های کوچولو را با پوست بخورید!

شاید شما هم پرتقال‌های کوچکی را که این روزها با نام کامکوات یا پرتقال تزئینی به فروش می‌رسد دیده باشید.



شاید شما هم پرتقال‌های کوچکی را که این روزها با نام کامکوات یا پرتقال تزئینی به فروش می‌رسد دیده باشید. این میوه به اندازه يك دانه زیتون و به رنگ نارنجی یا زرد بوده و طعم و ظاهری مشابه سایر مرکبات دارد و ترشی، مارمالاد و مربای آن در بازار زیاد به چشم می‌خورد.

اما پرسش اینجاست کامکوات که اینقدر کوچک و به اندازه يك بند انگشت است چگونه پوست کنده می‌شود؟ درست حدس زده‌اید کامکوات تنها مرکبی است که با پوست خورده می‌شود و این مزیت متمایزکننده آن از سایر مرکبات است. اما مزه آن چگونه است؟ بعضی طعمش را دوست دارند و تعدادی از آن گریزانند. چرا؟ چون طعم پوستش غالب بر مزه اصلی‌اش می‌شود و تنها کسانی که تندی اسانس پوست پرتقال را می‌پسندند می‌توانند طعم این میوه را تحمل کنند. اگر هم در میان پره‌های آن رد پایي از يك هسته وجود داشته باشد و ناخواسته آن را بجوید مزه تلخش برای همیشه به یادماندنی خواهد شد.

در هر حال این میوه مهمان ناخوانده‌ای است که به ایران راه یافته و جالب‌تر آن که چینی‌ها در تولید و صادرات آن از سایر کشورها پیشی گرفته‌اند. این را هم بدانید درختچه تزئینی کامکوات به صورت آپارتمانی نگهداری می‌شود و میوه‌های آن از زمستان تا بهار به ثمر می‌نشینند و نمای زیبایی به فضای خانه می‌دهد.

اگر پرتقال تزئینی را با پوست بخورید...

اگر کامکوات با پوست خورده شود (در حجم مساوی) درمقایسه با پرتقال معمولی از نظر فیبر و میزان بالای آنتی‌اکسیدان در مقام اول قرار خواهد گرفت. این میوه بخشی از ویتامین‌های C، B، A و E بدن را تامین کرده و ویتامین C آن با پرتقال برابری می‌کند.

ترشی کامکوات هضم‌کننده خوب غذاهای پرچرب و پروتئینی است و طعم تند اسانس آن مزه مربا و مارمالاد صبحانه را متفاوت می‌کند. این میوه علاوه بر ویتامین‌ها حاوی املاح معدنی همچون کلسیم، پتاسیم، آهن، مس، منگنز، سلنیوم و روی است.

تحقیقات انجام شده حاکی است که میزان مس و ویتامین C این میوه از همه بیشتر و پتاسیم آن کاهنده فشار خون بالا است و به سبب ادرارآور بودن دفع‌کننده سموم از طریق کلیه‌ها بوده و همچنین به تنظیم ضربان قلب کمک شایانی می‌کند. اسیدهای موجود در آن هم می‌تواند از غلظت خون کاسته و برای بیماران قلبی عروقی و مبتلایان به کبد تنبل نافع باشد.

اگر قصد خرید کامکوات دارید...

هنگام خرید پرتقال تزئینی به پوست آن توجه کنید که سفت و صاف و رنگ آن نارنجی شفاف باشد. انواع سبز و کال این میوه به اندازه رسیده‌اش ارزش تغذیه‌ای و مزه مطلوبی ندارد. کامکوات در اتاق سه روز، در دمای یخچال دو تا سه هفته و تا چند ماه در فریزر قابلیت نگهداری دارد.

فاخره بهبهانی / جام جم